

Narration	Time
مرحبا بكم في " البرنامج التعليمي المنطوق " عن " التحام الرضاعة الطبيعية"	0:02
في هذا البرنامج التعليمي سنتناول تقنية الالتحام الصحيحة لإمساك الطفلة الشديد بالثدي وتواتر الرضاعة الطبيعية	0:07
قبل البدء، من فضلك لاحظي أنه من أجل رضاعة طبيعية مؤثرة، فالالتحام الصحيح هو الأكثر أهمية	0:20
هذا سوف يمنح الطفلة القليل جدا من الحليب.	0:29
بينما إمساك الطفلة الشديد بالجزء السفلي من هالة حلمة الثدي سيمنح الطفلة الحليب الكافي	0:36
برجاء الملاحظة أن هالة الحلمة هي الجزء الداكن حول الحلمة	0:40
والآن لنبدأ. ولكي نبدأ علي الأم أن تمسك طفلتها بطريقة مناسبة للرضاعة الطبيعية	0:50
هذا الإمساك تم إيضاحه بالتفصيل في مقاطع الفيديو الأخرى من نفس السلسلة	0:56
سوف يتم شرح هذا الفيديو باستخدام " وضعية المهد العكسية"	1:05
تذكري، وضعية الطفلة الصحيحة ضرورية للالتحام الناجح والرضاعة الطبيعية	1:11
في هذه الصورة، تمسك الأم الطفلة بشكل صحيح في وضعية المهد العكسية	1:16
و الطفلة جاهزة للالتحام والرضاعة الطبيعية	1:24
قبل الالتحام من المهم أن تفتح الطفلة فمها واسعا كما لو كانت تتثائب	1:31
لماذا؟ دعينا نفهم هذا بالنظر إلي شخص بالغ يأكل فادا باف أو البرجر	1:35
نحن نفتح فمنا واسعا لأخذ قضمة كبيرة من الفادا باف أو البرجر	1:42
وبالمثل، الفم المفتوح واسعا سيساعد الطفلة أن تأخذ جزء كبير من الثدي في فمها	1:49
ولحث الطفلة علي فتح فمها واسعا، علي الأم أن تفرش بحلمة ثديها فوق شفاه الطفلة العلوية بلطف إلي أن تفتح فمها واسعا	1:56
كوني صبورة. فأحيانا، يستغرق الأمر بضع ثوان لتفتح الطفلة فمها واسعا	2:04
تذكري، في أية وضعية للرضاعة الطبيعية، فأصابع الأم وإبهامها الذين يمسكون بالثدي، يجب دائما أن تكون موازية لشفاه الطفلة	2:16
الإمساك الضعيف لفم الطفلة بالثدي سيسمح فقط برضاعة الحلمة	2:25
عندما تفتح الطفلة فمها واسعا، يجب أن تكون شفاهها السفلية في قاعدة هالة الحلمة	2:36
ويجب أن تكون الحلمة موجهة تجاه قمة فمها وليس لمنتصف الفم	2:43
والآن علي الأم أن تضع ثديها سريعا في فم الطفلة	2:50
ويجب عليها أن توجه ذقن الطفلة إلي الثدي أولا عن طريق إمالة رأس الطفلة إلي الخارج قليلا	2:55
يجب عليها ألا تميل ظهرها أو أن تدفع ثديها ليصل إلي فم الطفلة	3:02
اجذبي الطفلة إلي الثدي عن طريق دفعة لطيفة من خلف أكتاف الطفلة	3:08
إن النقطة الأكثر أهمية في الالتحام هي أن الجزء الأسفل من هالة حلمة الأم يجب أن يكون في فم الطفلة	3:15
وهذا سيساعد الحلمة علي الوصول إلي منطقة مريحة في فم الطفلة	3:25
يجب أن تضغط الطفلة بلسانها علي الجزء من هالة الحلمة القريب من شفاهها السفلية	3:31
وسيوذي هذا إلي ضغط قنوات الحليب الأكبر وسيخرج المزيد من الحليب	3:37

الخطوة التالية هي التحقق ما إذا كانت الطفلة ممسكة بشدة بالثدي	3:42
لضمان الإمساك الشديد، يجب علي الأم أن تبحث عن العلامات التالية:	3:48
فم الطفلة يكون مفتوحا واسعا	3:54
والجزء الظاهر من هالة الحلمة قرب الشفاه العلوية للطفلة يكون أكثر منه قرب الشفاه السفلية للطفلة	3:57
ذقن الطفلة السفلية تكون مطمورة بأكملها داخل ثدي الأم	4:06
يُقطر فك الطفلة بشكل واضح بينما تبتلع الحليب	4:11
و شفاه الطفلة السفلية تكون مجمعة في الاتجاه الخارجي	4:16
علي الرغم أنها في الغالب تختفي في الثدي مع إمساك الطفل الجيد	4:22
في مثل هذه الحالات، اضغطي برفق علي الثدي قرب الشفاه السفلية للطفلة. وتحققي ما إذا كانت شفاه الطفلة السفلية مجمعة في الاتجاه الخارجي	4:28
بعد ذلك، انظري لأنف الطفلة. إذا كانت أنف الطفلة تضغط علي ثدي الأم فإن	4:41
الأم يمكنها أن تميل رأس الطفلة برفق للخارج حتي يتم دفع ذقن الطفلة أكثر إلي الثدي	4:49
وتكون أنف الطفلة ومقدمة رأسها بعيدتان عن الثدي	4:58
وهذا سوف يجعل إمساك الطفلة بالثدي أعمق	5:04
لا تقومي بسحب وجه الطفلة بأكمله بعيدا عن الثدي	5:09
فهذا يمكن أن يؤدي إلي رضاعة الحلمة	5:13
تذكر، يجب أن تكون الرضاعة الطبيعية مريحة للأم	5:16
فلا يجب أن تشعر بالوخز أو السحب أو الاحتكاك علي حلمة ثديها	5:21
إذا كانت الرضاعة الطبيعية مؤلمة للأم فإن الطفلة بالتأكيد لن تحظي بإمساك الثدي جيدا	5:27
دعينا ننظر إلي واحدة من الأسباب الشائعة لإمساك الثدي الضعيف	5:35
العديد من الأمهات تقبض علي هالة الحلمة لتضع الحلمة فقط داخل منتصف فم الطفلة	5:40
وهنا يكون فم الطفلة ليس مفتوحا واسعا	5:48
فتمسك الطفلة فقط بالحلمة	5:52
وهنا، نري جزء متساو من هالة الحلمة قرب الشفاه العلوية والسفلية للطفلة	5:56
ذقن الطفلة خارج الثدي	6:04
الطفلة لديها طريقة مص سريعة ومستمرة لتناول الحليب	6:07
وبينما تقوم بالمص، فإن خدي الطفلة يُنقران	6:14
وفكها لا يُنقط بشكل واضح بينما تبتلع الحليب	6:17
والحلمة يحدث بها وخزا وتضغط علي أقصي جزء من فم الطفلة	6:23
وبالتالي لا تحصل الطفلة علي حليب كاف	6:31
إذا كانت الطفلة ترضع فقط من الحلمة فإنه	6:37
علي الأم أن تضع إصبعها الصغير التنظيف داخل زاوية فم الطفلة	6:45
يجب عليها أن تستخدمه لتجعل الطفلة تبدأ في سحب حلمة ثديها	6:50
ثم يجب عليها أن تعيد إمساك الطفلة بنفس الثدي لضمان التحام جيد	6:54

6:59	لأنه ضروري لنمو الطفلة ولجعل الطفلة أقوى
7:04	فهو يتكون في الأساس من الدهون
7:11	لضمان أن الطفلة تحصل علي كل من اللبأ والحليب الخلفي يجب علي الأم إرضاع الطفلة تماما من الثدي واحد قبل إعطاءها الثدي الآخر
7:19	عندما يقل تدفق الحليب الخفي السميكة إلي بعض القطرات عند العصر باليد
7:25	فهذا يعني أن الأم قد أطعمت الطفلة تماما من الثدي
7:29	يجب أن تتجشأ الطفلة خلال دقيقتين إلي ٣ دقائق
7:36	لم تأخذ الطفلة الهواء الزائد في معدتها أثناء الرضاعة
7:42	وعليها أن تترك للطفلة القرار النهائي
7:46	أو أن تدغدغ بلطف ظهر الطفلة
7:53	أو بجعل الطفلة تجلس في الوضعية الموضحة للتجشؤ
8:05	يجب أن ترضع الأم طفلتها علي الأقل ١٢ مرة خلال ٢٤ ساعة
8:15	وهذا لا يتضمن أنها يجب عليها الإرضاع علي الأقل مرتين إلي ٣ مرات ليلا
8:19	فتح الفم و إمالة الرأس وجلب يدها إلي الفم
8:24	إذا بدأت الطفلة بالبكاء للحصول علي حليب الثدي، فهذا يعني أن الألوان قد فات
8:29	لاحظي أنه يوجد زيادة سريعة في نمو الطفلة خلال أسبوعين و ٦ أسابيع و ٣ أشهر من عمرها
8:35	والطفلة سوف تتطلب المزيد من الحليب
8:41	أيضا، حليب الأم المٌدر سوف يتزايد إذا لم ترضع الطفلة أكثر بشكل متكرر
9:00	وبالتالي، علي الأم أن ترضع في أكثر الأحيان أثناء هذه الفترات السريعة من النمو
9:04	وهذا يأخذنا إلي نهاية هذا البرنامج التعليمي
9:08	في هذا البرنامج التعليمي تعلمنا عن تقنية الالتحام الصحيحة لإمساك الطفل الشديد بالثدي و تواتر الرضاعة الطبيعية
9:14	شارك في هذا البرنامج التعليمي "مشروع البرنامج التعليمي المنطوق" و "آي آي تي بومباي"
9:21	تم تمويل هذا البرنامج التعليمي جزئيا عن طريق مساهمة سخية من مؤسسة "ويلز جلوبال"
9:26	هذه أخصائية التغذية تسنيم شيخ مع أخصائي الرسوم المتحركة شيتال جوشي من "آي آي تي بومباي". وفي الختام شكرا لانضمامكم
9:32	هذا مؤلم للأم ويمكن أن يجرح الحلمة
9:39	أيضا، أثناء رضاعة الحلمة، لا تستطيع الطفلة الحصول علي الحليب من قنوات الحليب الأكبر أسفل هالة الحلمة
9:45	بعد الالتحام المناسب، يجب أن تضمن الأم أن الطفلة تحصل علي كل من اللبأ والحليب الخلفي بشكل كاف
9:55	اللبأ هو الحليب المائي المخزن في الجزء الأمامي من الثدي
9:59	إنه مكون من الماء والبروتين
10:04	الحليب الخلفي هو الحليب السميكة المخزن في الجزء الخلفي من الثدي
10:12	وهو ضروري لنمو مخ الطفلة وزيادة الوزن

10:17	للتحقق إذا كانت قد أرضعت الطفلة تماما من ثدي واحد، علي الأم أن تعصر الحليب من هذا الثدي بيدها
10:24	إذا خرج الحليب المائي من الثدي
10:32	أو وُجد تدفق جيد للحليب الخلفي السميكة عند التعصير
10:37	فعلي الأم أن تعيد إمساك طفلتها بنفس الثدي
10:42	ولكن، قبل تقديم الثدي الآخر يجب أن تحت الأم طفلتها علي التجشؤ عن طريق جعل الطفلة تجلس إلي حجرها ثم تقوم بإمالة جذع الطفلة بلطف للأمام وتطوق فك الطفلة بيدها
10:49	إذا لم تتجشأ خلال ٥ دقائق
10:59	هذا يعني أن إمساك الطفلة بالثدي كان جيدا جدا
11:05	والآن علي الأم أن تقدم ثديها الآخر للطفلة
11:12	إذا كانت معدة الطفلة ممتلئة، فليس عليها أن ترضعها من الثدي الآخر
11:19	إذا أوشكت الطفلة علي النوم أثناء الرضاعة الطبيعية. علي الام أن توقفها عن طريق النقر بلطف علي باطن قدم الطفلة
11:30	وبجانب التقنية الصحيحة، فتواتر الرضاعة الطبيعية مهم أيضا
11:36	لتقديم حليب الثدي للطفلة يجب أن تبحث الام عن علامات جوع الطفلة مثل الحركة الاهتزازية
11:41	و مص الأصابع وتمديد جسدها
11:54	تذكر أن حليب الثدي هو أفضل غذاء للطفلة خلال أول ٦ أشهر من حياتها
12:02	وأن الإمساك الجيد هو المفتاح لرضاعة طبيعية ناجحة
12:15	تم تمويل "مشروع البرنامج التعليمي المنطوق" عن طريق "إن إم إي أي سي تي و إم إنش آر دي" و حكومة الهند. المزيد من المعلومات عن هذه المهمة متاحة علي هذا الرابط
12:22	هذا البرنامج التعليمي جزء من مشروع "ماء أور شيشو بوشان". "مراجع المجال لهذا البرنامج التعليمي دكتور روبال دالال، دكتور طب الأطفال
12:34	هذه أخصائية التغذية تسنيم شيخ مع أخصائي الرسوم المتحركة شيتال جوشي من "أي أي تي بومباي" وفي الختام شكرا لانضمامكم